

■市の幼児肥満率が高いことを知っていますか？



図1 市の5歳児における肥満傾向児の割合が極めて高いです。

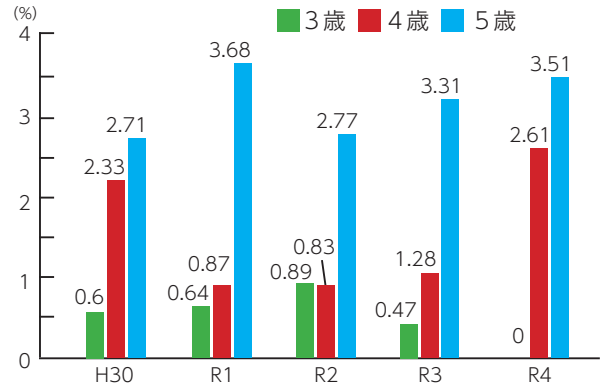


図2 年齢が増すごとに太りすぎの割合が増加しています。

肥満は生活習慣病のもと

小児肥満児の約7割が、成人肥満に移行すると言われています。また、高肥満児は高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を合併する可能性が高くなります。

肥満の原因



家族で肥満予防に取り組もう

「子どもだから大丈夫」と思いがちですが、いま予防することが、その子の一生の健康づくりにつながります。家族みんなで意識して、取り組みましょう！

肥満予防のために

早寝・早起き



1日3食しっかりと
(大盛りにしない)



ゆっくりよくかんで
食べる (目標30回)



おかしは一日
200キロカロリー



ジュースはやめて、
水や麦茶に



親子で一緒に運動



角砂糖の含有量 (例)

- ▷果汁100%ジュース (200ml): 5個
- ▷アイス: 6個 ▷チョコ: 5.5個 ▷ケーキ: 8個
- ※子どもは1日4個 (10g) までにしましょう。

■二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

乳幼児期の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風) 予防接種で得た免疫が低下する時期の小学6年生を対象に実施しています。

未接種の方は、指定医療機関に予約のうえ接種してください。費用はかかりません。

●対象者 小学6年生 (11歳以上13歳未満)

※昨年4月に予診票を配布しています。

●実施場所 指定医療機関

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

●持参物 母子健康手帳・予診票

☎健康増進課 (中央保健センター) ☎27112

